



10年後も元気であるために！

Vol.2

いきいき健康通信

テーマ

お腹まわりがスッキリする生活習慣①食事 ～食べ方編～

食べすぎや欠食、間食などの乱れた食生活は、高血圧・脂質異常症・高血糖などの生活習慣病を招き、その原因によって脳卒中や心臓病などにもつながります。

生活習慣病を予防・改善するためには食生活の見直しが大切です！

「いつ・どのように食べるか」といった、まずはちょっとした食行動の工夫を日々の生活に取り入れてみませんか。

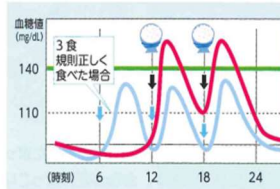


1日3食リズムよく～朝食を食べよう～

一日の活動を始める前の朝食で、しっかりと栄養素を摂取すると太りにくい身体になると言われています。また、朝食には昼食、夕食後の血糖上昇を緩やかにする働きがあります。欠食すると血糖値の変動が大きくなり、血管にダメージを与えてしまいます。

朝食を食べる時間や習慣がない人は、食べやすいものを口にすることから始めてみてください。

●1日2回の食事だと血糖値が急上昇(イメージ)



空腹の状態が長く続くと、次の食事で「まとめ食い」に。これも食後の高血糖の一因になる。

血糖値が急上昇・急下降を起こすと動脈硬化のリスクが高まります！

✿朝食をとるための工夫

- ・果物やヨーグルトなどからはじめ、慣れたら品数を増やしていく
- ・夕食を軽めにとり、起床から外出までの時間に余裕を持つ



よくかんで味わって食べよう

時間をかけて、よくかんで食べると消化・吸収に良いことに加え、食べすぎや食後の高血糖が抑えられて太りにくくなります。食事の時間は少なくとも15分以上かけるように心がけてみてください。

✿ゆっくり食べるための工夫

- ・ひと口ごとに箸をおく
- ・「ながら食べ」せず、食事に集中する
- ・かみごたえのある食材を増やす

食べる速度が速い人は、遅い人と比べて

※肥満リスク3倍

※糖尿病のリスク2倍



間食・脂質の多いメニューは明るいうちに

就寝前2時間以内の飲食は、その後のエネルギー消費が少なく脂肪がたまりやすくなります。また、食後にすぐ眠ると、血糖が高い状態が続くことで太る原因になります。1日にとるエネルギーが同じ場合、夕食より朝食に比重をおいた人のほうが体重・腹囲が減ったという報告があります。

🌸 就寝前の飲食を控える工夫

- ・仕事で遅くなる場合は、夕方におにぎりなど軽食を食べ、帰宅後はおかずだけにするなど分割食べをする
- ・夕食後、早めに歯みがきをする

腹八分目のすすめ

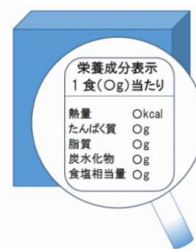


食べることは我慢しないで食べ方を工夫しよう！

もう少し食べたいと思う程度が腹八分目と言われています。腹八分目を心がけることで肥満が改善するほか健康寿命を延ばすとも言われています。また、一人で食事をしていると偏食や早食い、ドカ食いをしやすくなります。誰かと楽しく食事をすることもおすすめです。

🌸 食べ過ぎない工夫

- ・野菜から食べ始める
- ・大皿料理より小皿に盛り付けをして食べた量を把握する
- ・栄養成分表示のエネルギー量をチェックする



まずは自分のからだの状態を知るために 特定健診を受けましょう！

仙北市では5月～12月末日まで協力医療機関で特定健診が受けられます。健診を受けて腹囲やBMI(肥満度の指標)が基準値以上になったら、毎日の生活習慣を見直してできることから健康づくりに取り組みましょう。

次回のテーマ

お腹まわりがスッキリする生活習慣①食事～食べる内容編～



来月もお楽しみに！
健診に行こう♪